

SUUNTO AQUA

KULLANIM KILAVUZU

1. Kullanım amacı.....	4
2. Güvenlik.....	5
3. Başlarken.....	7
3.1. Düğmeler.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth bağlanabilirliği.....	9
3.4. Eşleştiriliyor.....	9
3.4.1. Yakın alan iletişimi (NFC).....	9
3.5. Suunto uygulaması.....	9
3.6. Kulaklığın takılışı.....	10
4. Özellikler.....	11
4.1. Kafa hareketiyle kontrol.....	11
4.2. Ses modu.....	12
4.3. Çevrimdışı müzik.....	12
4.4. Düğme Özelleştirme.....	12
4.5. Sesli geri bildirim.....	13
4.6. İkili cihaz bağlantısı.....	13
5. Hareket algılama ve analiz.....	15
5.1. Boyun yorgunluk uyarısı.....	15
5.2. Boyun hareket kabiliyeti değerlendirmesi.....	15
5.3. Zıplama değerlendirmesi.....	15
6. Antrenman takibi.....	17
6.1. Yüzme.....	17
7. Ayarlar.....	19
7.1. Cihaz bilgileri.....	19
7.2. Yazılım güncellemeleri.....	19
7.3. Επαναφορά των ακουστικών.....	19
8. Pil ve şarj etme.....	20
9. Bakım ve destek.....	21
9.1. Kullanım yönergeleri.....	21
9.2. İmha etme.....	21
10. Referans.....	22
10.1. Uygunluk.....	22
10.2. CE.....	22

1. Kullanım amacı

Suunto Aqua kulaklık, yüzme ve açık mekanda spor amaçlı olarak tasarlanmış ve üretilmiş kablosuz Bluetooth uyumlu kulaklıktır. Suunto Aqua ile egzersizler sırasında güvenli ve rahat bir şekilde müzik dinleyebilir, telefon aramaları yapabilirsiniz.

Ürünü özel ya da tam dikkat gerektiren durumlarda kullanmayın. Ürün yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.

2. Güvenlik

Güvenlik önlemi türleri

 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.

 **İPUÇU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.

Güvenlik önlemleri

 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

 **UYARI:** Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

 **UYARI:** Kulaklık takmak etrafınızdaki sesleri duyma kabiliyetinizi etkileyebilir. Kulaklığınızı sorumlu şekilde ve güvenliğe öncelik vererek kullanın.

 **UYARI:** Şarj etmeden önce, kulaklığın şarj portunda sıvı kalmadığından emin olun. Şarj portunda sıvı olması kulaklık devrelerine zarar verebilir.

 **UYARI:** Ürünü gök gürültülü fırtınalı havalarda kullanmayın. Gök gürültülü fırtınalı havalar cihazın anormal çalışmasına neden olabilir ve elektrik çarpması riskini artırır.

 **UYARI:** Kulaklığınız su geçirmez olsa bile ıslakken şarj etmeyin. Kulaklığı ıslak olarak şarj etmek yangına veya elektrik çarpmasına neden olabilir. Kulaklığı şarj etmeden önce, şarj kablosu ve kulaklığın kuru olduğundan emin olun.

 **DİKKAT:** Suunto Aqua cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen powerbank'i kullanın.

 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne vurmeyin veya ürünü düşürmeyin, bunlar ürüne hasar verebilir.



NOT: Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.



NOT: Ürünü açık havada ve insanların arasında kullanırken her zaman yerel yasalara ve düzenlemelere uyun.

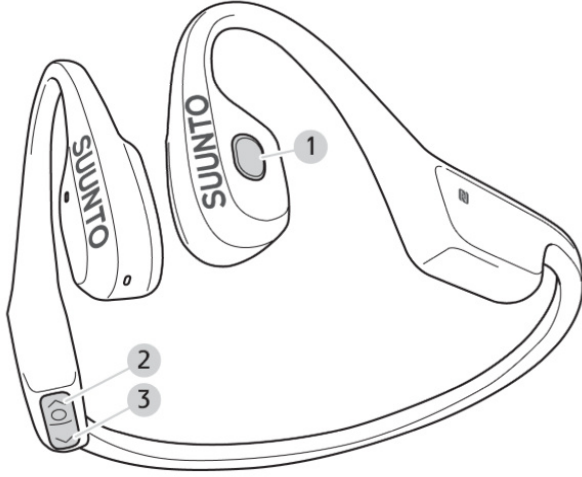


NOT: Tüm basılı belgeleri ve çevrimiçi kullanım kılavuzunu okuyarak kulaklığınızı nasıl kullanacağınızı ve sınırlamalarının neler olduğu tam olarak anladığınızdan emin olun. Güvenliğinizden kendinizin sorumlu olduğunu hiçbir zaman unutmayın.

3. Başlarken

3.1. Düğmeler

Suunto Aqua kulaklıkta şarkıyı değiştirmek, ses seviyesini ayarlamak ve telefon aramalarını cevaplamak veya sonlandırmak için kullanabileceğiniz üç düğme bulunur.



1. çok işlevli düğme
2. [▶] düğmesi
3. [◀] düğmesi

Varsayılan düğme işlevleri aşağıdaki gibidir:

Cihazı açma ve kapatma

- cihazı açmak veya kapatmak için [▶] düğmesini 3 saniye süresince basılı tutun

Ses dinleme

- ses oynamayı başlatmak ve durdurmak için çok işlevli düğmeye bir kez basın
- sonraki parçaya geçmek için çok işlevli düğmeye iki kez basın
- önceki parçaya geri dönmek için çok işlevli düğmeye üç kez basın
- ses seviyesini yükseltmek için [▶] düğmesine basın
- ses seviyesini azaltmak için [◀] düğmesine basın
- ses modunu değiştirmek için çok işlevli düğmeye ve [▶] düğmesine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun

Telefon araması yapma

- aramayı cevaplamak veya sonlandırmak için çok işlevli düğmeye bir kez basın
- aramayı reddetmek için çok işlevli düğmeye uzun basın
- ses seviyesini yükseltmek için [▶] düğmesine basın

- ses seviyesini azaltmak için [◀] düğmesine basın

Cihaz açıkken ayarları düzenleme

- Kafa hareketiyle kontrolü etkinleştirmek için çok işlevli düğmeye ve [◀] düğmesine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun
- egzersiz takibini etkinleştirmek için (varsayılan spor modu havuzda yüzmedir) [◀] ve [▶] düğmelerine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun.
- eşleştirme modunda, ikili cihaz bağlantısını etkinleştirmek için çok işlevli düğmeye ve [▶] düğmesine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun.
- Bluetooth modu ile çevrimdışı müzik modu arasında geçiş yapmak için [◀] düğmesine 3 saniye süresince basılı tutun.
- telefonunuzda sesli asistanı etkinleştirmek için çok işlevli düğmeye 3 saniye süresince basın.

Şarj sırasında

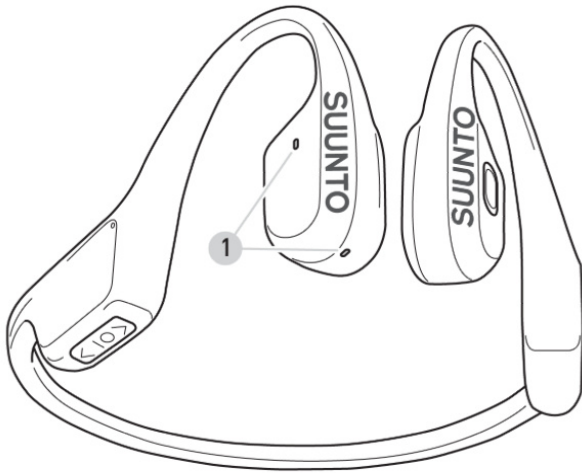
- fabrika ayarlarını geri yüklemek için çok işlevli düğmeye 5 saniye süresince basın

 **IPUCU:** Suunto uygulamasında düğme işlevlerini özelleştirebilirsiniz. Bkz. 4.4. Düğme Özelleştirme.

3.2. Mikrofon

Suunto Aqua kulaklığınız ikili mikrofon ve Çevresel Gürültü Önleme (ENC) teknolojisi ile birlikte gelir. Bu özellikler, gürültülü koşullarda bile telefon aramalarınızın iyi ses kalitesini garanti eder.

Kulaklıkların sağ tarafındaki mikrofonları bulun.



1. ikili mikrofon

3.3. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto Aqua kulaklığınız, Bluetooth aracılığıyla uyumlu cihazlarla iletişim kurar. Ürünü cep telefonu, akıllı saat, tablet vb. ses oynatabilen Bluetooth cihazlarıyla eşleştirebilirsiniz. Kulaklığı uyumlu bir cihazla eşleştirme hakkında daha fazla bilgi için bkz. 3.4. *Eşleştiriliyor.*

Kulaklığınız tek seferde iki Bluetooth cihazına bağlayabilirsiniz. Bkz. 4.6. *İkili cihaz bağlantısı.*

Kulaklık ile uyumlu cihazın bağlantısını kesmek istiyorsanız bunu, eşleştirilen cihazın Bluetooth ayarlarından yapabilirsiniz. İki seçeneğiniz var. Kulaklığı eşleştirilen cihazın Bluetooth listesinde tutmak ve hızlı şekilde yeniden bağlanmayı sağlamak için cihazların bağlantısını kesmeniz yeterlidir. Kulaklığı eşleştirilen cihazın Bluetooth listesinden tamamen kaldırmak istiyorsanız kulaklığı Bluetooth bağlantıları listesinden silin. Bu durumda, kulaklığı ve Bluetooth cihazını tekrar kullanmak istediğinizde eşleştirme işlemini en baştan başlatmanız gerekir.



NOT: Suunto Aqua kulaklığı takarken Bluetooth bağlantısı menzilin dışında 3 dakikadan fazla kalırsanız kulaklık ile eşleştirilen cihazın bağlantısı kesilir.

Kulaklık ile uyumlu cihaz arasındaki Bluetooth bağlantısı kaybedildiğinde, Suunto Aqua güç tasarrufu için otomatik olarak bekleme moduna girer. Kulaklık bekleme modundayken, Bluetooth cihazına hızla yeniden bağlanmak için herhangi bir düğmeye basın.

Kulaklık ve eşleştirilen cihazın bir saatten uzun süre bağlantısı kesildiğinde kulaklık otomatik olarak kapanır.

3.4. Eşleştiriliyor

Suunto Aqua kulaklığı ilk kez kullanmadan önce uyumlu bir cihaz ile eşleştirmeniz gerekir.

1. Kulaklığı açmak ve eşleştirme moduna girmek için [○▷] düğmesine 5 saniye süresince basılı tutun.
2. Suunto Aqua kulaklığınızı eşleştirmek istediğiniz cihazda Bluetooth'un etkin olduğundan emin olun.
3. Uyumlu cihazın Bluetooth ayarlarında, yakındaki cihazlar listesini açın.
4. Listede Suunto Aqua kulaklığı bulun ve cihazla eşleştirin.

Eşleştirme başarılı olduğunda kulaklıkta bir ses çalınır ve LED ışıkları söner.

3.4.1. Yakın alan iletişimi (NFC)

Suunto Aqua kulaklığınız NFC kullanarak uyumlu bir cep telefonu ile eşleştirilebilir.

Kulaklık açıkken, NFC logolu sol tarafını cep telefonunuzun NFC çipinin yerleştirildiği bölüme yakın bir yere koyun. Telefonu Suunto Aqua ile eşleştirmenizi öneren açılır bir mesaj görüntülenir.

3.5. Suunto uygulaması

Telefonunuzdaki Suunto uygulaması ile Suunto Aqua deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Düğmeleri özelleştirme, Kafa hareketiyle kontrol, ses modu, bağlantılar ve daha fazlasını ayarlamak için kulaklığınızı mobil uygulama ile eşleştirin.

Suunto uygulamasında kulaklık ayarlarını yapmak için:

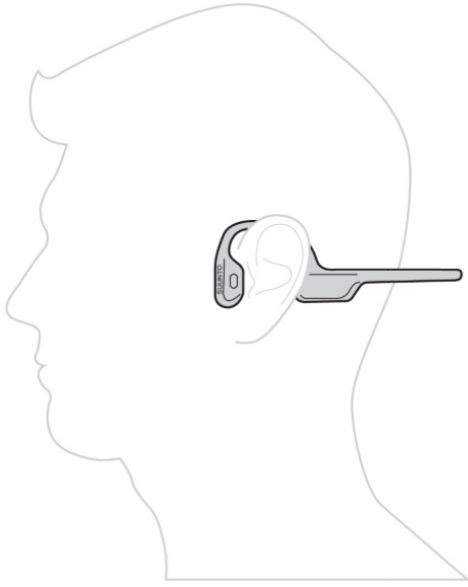
1. Suunto Aqua kulaklığı Bluetooth aracılığıyla uyumlu mobil cihazla eşleştirin. Bkz. 3.4. *Eşleştiriliyor.*

2. Uyumlu mobil cihazınıza App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Telefonunuzda Suunto uygulamasını başlatın.
4. Uygulama otomatik olarak kulaklığınıza bağlanır.
5. Suunto uygulamasında profilinize gidin ve ürün ayarlarını yapmak için kulaklık menüsünü açın.

3.6. Kulaklığın takılışı

Suunto Aqua kulaklık açık kulak tarzına sahip kemik iletimli kulaklık olduğundan egzersizler sırasında hem ses dinlemenize hem de çevrenizi duymanıza olanak tanır.

Doğru deneyim için, transdüserler kulaklarınızın önünde duracak şekilde kancalar kulaklarınızın üzerinde olarak kulaklığı başınızın arkasına yerleştirin. Kulaklığın arkasını yere paralel tutun.



Havuzda yüzüyor veya engebeli yollarda olun, kulaklık kafanızda sabit kalır. Hafifliği ve açık kulak tarzı sayesinde kulaklığın birkaç saat boyunca rahatça kullanılabilir. Kulaklığı, yüzme bonesiyle, bisiklet kaskıyla ve hatta berenin altında takabilirsiniz.

 **NOT:** Yüzerken daha iyi akustik deneyim için kulaklık paketiniz bir çift kulak koruyucu içermektedir.

4. Özellikler

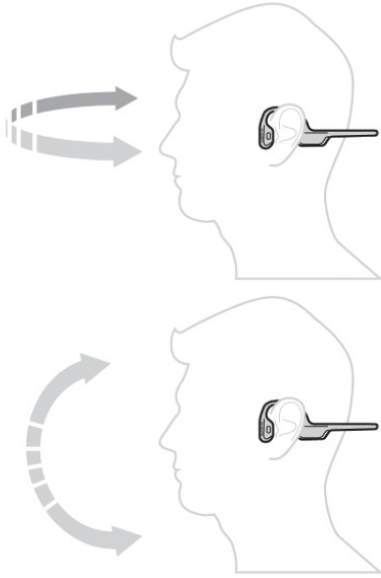
4.1. Kafa hareketiyle kontrol

Kafa hareketiyle kontrol, rahat, eller serbest kullanıma yönelik bir işlevidir. Başınızı öne ve arkaya doğru ve iki yana sallayarak ses parçaları arasında geçiş yapabilir ve telefon aramalarını cevaplayabilir ya da reddedebilirsiniz.

Kafa hareketiyle kontrolü kullanmak için işlevi etkinleştirmelisiniz. Suunto uygulamasından veya çok işlevli düğmeyi ve [◀] düğmesini aynı anda 3 saniye basılı tutarak etkinleştirebilirsiniz.

Kafa hareketiyle kontrolü etkinleştirdikten sonra bir tuşa basmadan ses oynatmayı ve telefon aramalarını kontrol edebilirsiniz. Müzik dinlerken sonraki parçaya geçmek için başınızı iki yana doğru iki kez sallayın. Kulaklık takarken gelen arama olduğunda, aramayı yanıtlamak için başınızı öne ve arkaya doğru veya aramayı reddetmek için iki yana iki kez sallayın.

 **NOT:** Başınızı yeterince geniş bir açıyla çevirdiğinizden emin olun ve hareketleri 1 saniye içerisinde tamamlayın.



Farklı işlemlere arasında 5 saniye bekleyin.

 **NOT:** Egzersiz sırasında Kafa hareketiyle kontrol işlevini kullanmanız yanlış tetiklenmeye neden olabilir. Yaptığınız özel aktivitelere uygun olup olmadığını belirlemek için kafa hareketiyle kontrol işlevinin davranışını tanımanız öneririz.

 **NOT:** Kafa hareketiyle kontrol kulaklığın pil tüketimini hızlandırır ve açıldığında pil ömrünü yaklaşık %15'e kadar azaltır.

 **UYARI:** Kafa hareketiyle kontrol yalnızca yardımcı çalışma işlevi olarak tasarlanmıştır. Bu işlevi kullanırken güvenliğe öncelik verin. Tüm dikkatinizi ve manuel kontrol gerektiren kritik işlemler için yalnızca Kafa hareketiyle kontrol işlevine güvenmeyin.

4.2. Ses modu

Kulaklığınızı takarken farklı ses modları arasından seçim yapabilirsiniz. Suunto Aqua kulaklığınız, günlük kullanım ve hafif egzersizler için normal bir ses modu ve açık havadaki antrenmanlar ve gürültülü koşullar için daha yüksek ses seviyesine sahip bir ses modu ve yüzme için bir su altı ses modu sunar. Kendi durumunuzda en iyi deneyimi sağlayan modu seçin.



NOT: Yüksek ses seviyelerinde gürültü oluşabilir.

Ses dinlerken, çok işlevli düğmeye ve [◁▷] düğmesine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutarak ses modunu değiştirebilirsiniz. Telefonunuzda Suunto uygulaması yüklüyse ses modunu uygulamada da değiştirebilirsiniz.



UYARI: Uzun süre yüksek sesle kulaklık kullanmak işitme kaybına ve ses bozulmasına neden olabilir.



UYARI: Kulaklık takmak etrafınızdaki sesleri duyma kabiliyetinizi etkileyebilir. Kulaklığınızı sorumlu şekilde ve güvenliğe öncelik vererek kullanın.

4.3. Çevrimdışı müzik

Suunto Aqua kulaklığınız çevrimdışı müzik depolayabilir, böylece örneğin yüzerken, kulaklık telefonunuza bağlı değilken bile müzik dinleyebilirsiniz.

Kulaklığınıza müzik aktarmak için kulaklığınızı powerbank'e yerleştirin ve ürün paketinde bulunan USB (Tip-C) kabloyu kullanarak powerbank'i bilgisayarınıza veya uyumlu bir cep telefonuna bağlayın. Bilgisayarınızda veya cep telefonunuzda kulaklığınızın müzik klasörünü açın ve ses dosyalarını buraya kopyalayın. Suunto Aqua yaklaşık 8000 şarkıyı depolayabilir ve aşağıdaki dosya biçimlerini destekler: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Bluetooth modundan çevrimdışı müzik moduna girmek için [◁▷] düğmesine 3 saniye süresince basılı tutun. Suunto uygulamasında müzik modları arasında da geçiş yapabilirsiniz. Uygulamada müziği kontrol edebilir ve çalma listeleri de oluşturabilirsiniz.



NOT: Varsayılan olarak, kulaklığın çevrimdışı müzik klasöründe 10 adet telif hakkıyla korunan şarkı saklanır. Bu şarkıları kopyalayamaz ya da silemezsiniz.



NOT: Çevrimdışı müzik modu kulaklığın pil tüketimini hızlandırır. Tek şarjla yaklaşık 6 saat çevrimdışı müzik dinleyebilirsiniz.

4.4. Düğme Özelleştirme

Suunto uygulamasındaki Düğme özelleştirme menüsünden kulaklık düğmesi işlevlerini özelleştirebilirsiniz. Düğme özelleştirme menüsünden mevcut tüm düğme işlevlerini görüntüleyin ve favori kulaklık işlevleri için basit ve kullanışlı düğme kısayolları oluşturun.



NOT: Yeni bir işleve düğme kombinasyonu atadığınızda belirtilen düğme kombinasyonu daha önce eşleştirilen işlevin bir düğme kısayolu olmaz.

4.5. Sesli geri bildirim

Sesli geri bildirim özellikli bir Suunto saatiniz varsa egzersiziniz sırasında değerli bilgilerle sesli geri bildirim alabilirsiniz. Geri bildirim, ilerleme durumunuzu takip etmenize yardımcı olabilir ve size seçtiğiniz geri bildirim seçeneklerine göre faydalı göstergeler verebilir. Telefonunuzdan, saatinizi ve kulaklığınızı Suunto uygulamasıyla eşleştirmeniz gerektiğini bildiren sesli geri bildirim gelir.

Bir egzersizden önce saatinizde sesli geri bildirim etkinleştirmek için:

1. Bir egzersize başlamadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** ögesini seçin.
2. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirim seçin.
4. Kulaklığınızın açık ve Suunto uygulaması ile eşleştirilmiş olduğundan emin olun.
5. Geri gidin ve egzersizini normal şekilde başlatın.

Telefonunuz, etkinleştirdiğiniz sesli geri bildirimle ilgili olarak artık egzersiziniz sırasında size çeşitli sesli geri bildirimler verecektir.

Bir egzersiz sırasında saatinizde sesli geri bildirim etkinleştirmek için:

1. Egzersizi duraklatmak için üst düğmeye basın.
2. **Seçenekler** ögesini seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** ögesini seçin.
4. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
5. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirim seçin.
6. Kulaklığınızın açık ve Suunto uygulaması ile eşleştirilmiş olduğundan emin olun.
7. Geri dönün ve egzersizinize devam edin.

4.6. İkili cihaz bağlantısı

Suunto Aqua kulaklığınız tek seferde iki Bluetooth cihazına bağlayabilirsiniz. İkili cihaz bağlantısı işlevi sayesinde bilgisayarınızdan müzik dinlerken kolaylıkla telefonunuza geçiş yapabilir ve gelen aramaları cevaplayabilirsiniz.

Kulaklığınızı iki cihazla eşleştirmek için aşağıdaki adımları uygulayın:

1. Kulaklığınızı açıksa kapatın.
2. Kulaklığı açmak ve eşleştirme moduna girmek için [○▷] düğmesine 5 saniye süresince basılı tutun.
3. Kırmızı LED ışıkları yanıp sönerken, ikili cihaz bağlantısını etkinleştirmek için çok işlevli düğmeye ve [○▷] düğmesine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun. İşlev etkinleştirildiğinde kulaklıkta bir ses çalınır.
4. İlk uyumlu cihazın Bluetooth ayarlarında, yakındaki cihazlar listesini açın.
5. Listede Suunto Aqua cihazını bulun ve kulaklığı ilk cihazla eşleştirin.
6. Kulaklığınızı kapatın.
7. Kulaklığı tekrar açmak ve eşleştirme moduna girmek için [○▷] düğmesine 5 saniye süresince basılı tutun.
8. İkinci uyumlu cihazın Bluetooth ayarlarında, yakındaki cihazlar listesini açın.
9. Listede Suunto Aqua cihazını bulun ve kulaklığı ikinci cihazla eşleştirin.

10. İkinci cihaza bağlandığınızda geçici olarak ilk cihazın kulaklıkla bağlantısı kesilir. İlk cihaza tekrar bağlanmak için, cihazın Bluetooth ayarlarına gidin veya sadece kulaklığı yeniden başlatın.

Kulaklık halihazırda Suunto uygulamasıyla bir cihazla eşleştirilmiş durumdayken:

1. Suunto uygulamasında ikili cihaz bağlantısını etkinleştirin.
2. Kulaklığınızı kapatın.
3. Kulaklığı tekrar açmak ve eşleştirme moduna girmek için [◻▶] düğmesine 5 saniye süresince basılı tutun.
4. İkinci uyumlu cihazın Bluetooth ayarlarında, yakındaki cihazlar listesini açın.
5. Listede Suunto Aqua cihazını bulun ve kulaklığı ikinci cihazla eşleştirin.
6. İkinci cihaza bağlandığınızda geçici olarak ilk cihazın kulaklıkla bağlantısı kesilir. İlk cihaza tekrar bağlanmak için, cihazın Bluetooth ayarlarına gidin veya sadece kulaklığı yeniden başlatın.

Suunto uygulamasında bağlı cihazların listesini kontrol edebilirsiniz.



NOT: Suunto Aqua kulaklıkları aynı anda iki eşleştirilmiş cihaz ile kullandığınızda kulaklıklar çalınan içeriklerin ve görevlerin sırasına bağlı olarak kendi önceliklerini belirler. Normal olarak, ilk çalınan ses ikinci sese göre daha önceliklidir ve telefon aramaları ses çalmadan daha yüksek önceliğe sahiptir. Ancak uyumlu cihazların farklı marka ve modellerinin gerçek çalışma şekli farklı olabilir.

5. Hareket algılama ve analiz

Suunto Aqua kulaklık ile vücudunuzun durumunu izleyebilir ve değerli geri bildirimler alabilirsiniz. Aldığınız bilgiler yanlış hareket ve duruşları düzeltmenize ve sakatlanma riskini azaltmanıza yardımcı olur.



NOT: Hareket algılama ve analiz işlevleri herhangi bir tıbbi durum için tanı, iyileştirme veya önleme yapmak üzere tasarlanmamıştır. Elde edilen sonuçlar tıbbi tavsiye olarak değerlendirilmemeli ya da profesyonel sağlık danışmanlığı yerine kullanılmamalıdır. Değerlendirme sonuçlarına dayanan tıbbi bir durumunuzla ilgili sorularınız varsa daima yetkin bir sağlık uzmanına başvurun.

5.1. Boyun yorgunluk uyarısı

Boyun yorgunluk uyarısı işlevi, gerginliği ve sakatlanmayı önlemek için boynunuzu uzun süre aynı pozisyonda tuttuğunuzda boynunuzu hareket ettirmenizi hatırlatır. İzlemeyi etkinleştirmek için Suunto uygulamasında Boyun yorgunluk uyarısını açın. Boyun yorgunluk uyarısı açıkken, ne sıklıkla hatırlatma almak istediğinizi ayarlayabilirsiniz. Belirlenen aralık sonrasında kulaklıkta bir ses çalınır.

Boyun yorgunluk uyarısı işlevi temelde bisiklet için önerilir.

5.2. Boyun hareket kabiliyeti değerlendirmesi

Boyun hareket kabiliyeti değerlendirmesi işlevi, boyun omuru sağlığı hakkında size bilgi sağlar.

Boyun bükme ve uzatma, boyun döndürme ve yana bükmeyi değerlendirebilirsiniz.

Boyun hareket kabiliyeti değerlendirmesini tamamlamak için:

1. Kulaklığınızı takın ve telefonunuzda Suunto uygulamasını açın.
2. Uygulamada Boyun hareket kabiliyeti değerlendirmesini etkinleştirin.
3. Dümdüz karşıya bakarak görsel kalibrasyonu tamamlayın.
4. Kulaklıktaki talimatlara göre kafanızı çevirin ve eğin.
5. Kafanızı daha fazla hareket ettiremeyeceğinizi hissettiğinizde pozisyonu koruyun. Kayıt başarılı olduğunda kulaklıkta bir ses çalar ve Suunto uygulamasında bir mesaj açılır.
6. Tüm değerlendirme adımlarını tamamladıktan sonra Suunto uygulamasında bir rapor oluşturabilirsiniz.
7. Raporu kaydedin.

Değerlendirmeyi istediğiniz zaman tekrarlayabilir ve kaydedilen raporlara Suunto uygulamasından ulaşabilirsiniz.

5.3. Zıplama değerlendirmesi

Zıplama değerlendirmesi işlevi, alt vücut gücünüz ve kas-sinir yorgunluğunuz hakkında size bilgi sağlar.

Kas-sinir yorgunluğunu değerlendirmek için kulaklığınızı takın, Suunto uygulamasında Zıplama değerlendirmesini etkinleştirin ve talimatları izleyin. Antrenman sırasındaki kas-sinir yorgunluğunu takip etmek üzere önce ilk verileri elde etmek için zıplama referans değerinizi

oluşturmanız gerekir. Referans değerine göre zaman içindeki ilerlemenizi takip edebilirsiniz. Suunto, zıplama referans değerinizi fiziksel durumunuz iyiirken oluşturmanızı rerir.

Zıplama referans değerinizi oluşturmak için:

1. Kulaklığınızı takın ve telefonunuzda Suunto uygulamasını açın.
2. Uygulamada Zıplama değerlendirmesini etkinleştirin.
3. Zıplamadan önce rahat bir duruş genişliğinde durun ve ellerinizi kalalarınıza koyun. Test sırasında ellerinizi kalalarınızın üzerinde tutun.
4. Hızla melin ve her iki bacağınız havada olarak olabildiğince yükseğe zıplayın.
5. Zıpladığınızla aynı noktaya inin.
6. Suunto uygulamasında zıplamanın kaydedildiğini gördüğünüzde İleri'ye basın.
7. Testi tamamlamak için 4. ve 5. adımları tekrarlayın.

Test tamamlandığında Suunto uygulamasında bir rapor oluşturabilir ve verilerinizi kaydedebilirsiniz.

İlerlemenizi takip etmek ve yorgunluk ve toparlanma durumunuzu kontrol etmek için zıplama değerlendirmesini düzenli olarak tamamlayın. Değerlendirme sonuçları Suunto uygulamasındaki Zıplama değerlendirmesi menüsünde grafiklerle gösterilir.

6. Antrenman takibi

Suunto Aqua kulaklığınızı belirli egzersizleri takip etmek için kullanabilirsiniz. Suunto uygulamasındaki Spor değiştirme menüsünden takip edilecek spor modunu seçin.



NOT: Antrenman takibi açıldığında pil ömrünü yaklaşık %15'e kadar azaltır.

6.1. Yüzme

Suunto Aqua kulaklık 5 metreye kadar derinlikte 2 saat süresince su geçirmezdir. Böylece yüzme ve şnorkelle dalış sırasında kulaklığınızı takip müzik dinleyebilirsiniz. Yüzme sırasında çevrimdışı müzik modu hakkında daha fazla bilgi için bkz. 4.3. Çevrimdışı müzik.

Ayrıca yüzme modu etkinse kulaklığı kullanarak yüzmenizi takip edebilirsiniz. Yüzme modu etkinleştirildiğinde ses modu otomatik olarak su altı moduna geçer.

Yüzmenizi yalnızca kulaklığınızı veya Suunto saatinize bağlı kulaklığınızı kullanarak takip etmeniz mümkündür. Suunto saatinizi Suunto Aqua kulaklığınıza bağlarsanız yüzme sırasında kulaklığın topladığı verileri saatinizde görebilirsiniz. Egzersiz özetinde örneğin kurbağalama aşamalarının süresini, kafanızın pozisyonu ve nefes alıp vermenizle ilgili verileri vb. kontrol edebilirsiniz. Daha fazla bilgi için Suunto uygulamasına bakın.



NOT: Egzersizinizi tamamlayıp kaydettikten sonra yüzme verileriniz saatinizdeki egzersiz özetinde ve Suunto uygulamasında kullanılabilir olacaktır.

Kulaklığınızla yüzmeyi kaydetmek için:

1. Yüzme modunu etkinleştirmek için [◀] ve [▶] düğmelerine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun.
2. Görsel kalibrasyonu tamamlamak için kulaklıktaki talimatları izleyin.
3. "Swimming mode is on" (Yüzme modu açık) mesajını duyduğunuzda yüzmeye başlayın.
4. Antrenmanınızı tamamladığınızda yüzme modundan çıkmak için [◀] ve [▶] düğmelerine aynı anda 3 saniye süresince basılı tutun.
5. Suunto uygulamasında özeti görüntüleyin.

Saatinize bağlı kulaklığınızla yüzmeyi kaydetmek için:



NOT: Kulaklığınızı Suunto saatinize bağlamak için SuuntoPlus™ Store'dan Suunto Aqua Swimming uygulamasını saatinize yüklemeniz gerekir.

1. Suunto Aqua kulaklığı açın.
2. Saatinizdeki egzersiz başlangıç ekranında aşağı kaydırın ve SuuntoPlus™ ögesini seçin.
3. Suunto Aqua Swimming'i açın.
4. Saatin Suunto Aqua kulaklığa otomatik olarak bağlanmasını bekleyin.
5. Geri dönün ve Başlat düğmesine basın.
6. Görsel kalibrasyonu tamamlamak için kulaklıktaki talimatları izleyin.
7. "Swimming mode is on" (Yüzme modu açık) mesajını duyduğunuzda yüzmeye başlayın.
8. Antrenmanınızı tamamladığınızda egzersizi saatinizde normal şekilde sonlandırın.
9. Saatte ve Suunto uygulamasında özeti görüntüleyin.

 **NOT:** Saatinize bağlanabilecek birden fazla kulaklık olduğunda istediğiniz cihazları bağladığınızdan emin olun. Saate bağlandığında kulaklıkta bir ses çalar.

 **NOT:** Egzersiz sırasında kulaklık ile saat arasındaki bağlantı kesilirse veya egzersizi saatte sonlandırmadan önce kulaklıkla antrenman takibini kapatırsanız, kulaklığın ve saatin egzersiz kayıtları Suunto uygulamasında ayrı egzersizler olarak görünür.

 **UYARI:** Güvenlik nedeniyle Suunto, açık denizde dalış yaparken kulaklık takmamanızı önerir.

7. Ayarlar

7.1. Cihaz bilgileri

Kulaklığınızın yazılım sürümü gibi cihaz bilgilerini Suunto uygulamasında kontrol edebilirsiniz.

7.2. Yazılım güncellemeleri

Yazılım güncellemeleri kulaklığınıza önemli iyileştirmeler ekler. Yazılımı güncellemek için kulaklıklar Suunto uygulamasına bağlı olmalıdır. Güncelleme paketini indirmek için internet bağlantısı gereklidir. Güncelleme paketini yüklemek için kulaklığın pil seviyesi en az %20 olmalıdır.

Bir güncelleme mevcut olduğunda, Suunto uygulamasını açtığınızda bir açılır pencere size güncelleme seçeneği sunar. Güncelleme işlemi sırasında kulaklığı cep telefonunuzla bağlantılı durumda tutun. Güncelleme tamamlandığında, kulaklıklar yeniden başlatılır.

Kulaklığınızın yazılım sürümünü Suunto uygulamasındaki cihaz ayarlarından kontrol edebilirsiniz.

7.3. Επαναφορά των ακουστικών

Σε περίπτωση που θέλετε να διαγράψετε όλες τις ρυθμίσεις σας από το Suunto Aqua, μπορείτε να επαναφέρετε το προϊόν. Ενώ το Suunto Aqua φορτίζει, κρατήστε πατημένο το κουμπί πολλαπλών λειτουργιών για 5 δευτερόλεπτα. Όταν η κόκκινη λυχνία LED αναβοσβήνει δύο φορές και τα ακουστικά αναπαράγουν έναν ήχο, η επαναφορά είναι επιτυχής.



NOT: Μετά την επαναφορά, οι εγγραφές σύζευξης Bluetooth διαγράφονται από τα ακουστικά. Όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ξανά τα ακουστικά, πρέπει να ξεκινήσετε τη διαδικασία σύζευξης από την αρχή. Βλέπε 3.4. Εξλεθιριλιγυρ.

8. Pil ve şarj etme

Tek bir şarjla pil performansı, kulaklığınızı nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

Kulaklık bir saatte tam olarak şarj olur ve tek şarjla 10 saate kadar müzik dinleyebilirsiniz.

Pil düzeyi %5'in altına indiğinde, kulaklık her 5 dakikada bir düşük pil alarmı sesi çalar ve kırmızı LED ışıkları yanıp söner.

Kulaklığın pil durumunu kontrol etmek için ürünü Suunto uygulamasına bağlayın. Pil durumunu uygulamada kulaklığın sayfasında görebilirsiniz.

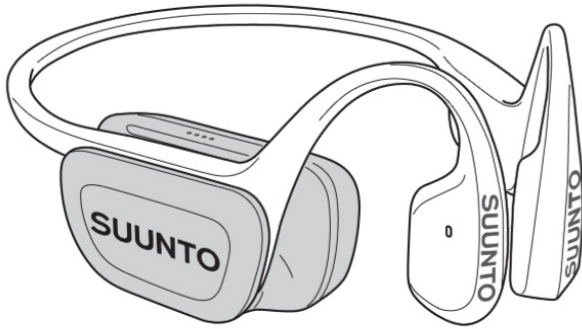
Kulaklığı şarj etmek için, ürün paketinde ek 20 saat pil ömrü sağlayan taşınabilir bir powerbank bulunur.

Powerbank'i kullanmadan önce birlikte verilen USB-C Kablosu ile şarj etmelisiniz.

Powerbank'in pil durumunu kontrol etmek için alt kısmındaki düğmeye basın. Cihazın üst tarafındaki ışıklar yanar; her ışık, pil kapasitesinin %25'ini gösterir.

Suunto Aqua kulaklığınızı powerbank ile şarj etmek için powerbank'in alt kısmındaki düğmeye basın ve kulaklığı şarj yuvasına yerleştirin. Arka ve ön kısımlarını hafifçe birbirine bastırarak powerbank'i kapatın. Kulaklık açık durumdaysa powerbank'e bağlandığında otomatik olarak kapatılır. Kulaklık şarj olurken powerbank'teki LED ışıkları yanıp söner. Pil tamamen şarj olduğunda LED ışıkları söner.

 **NOT:** Kulaklığı powerbank'e takarken şarj portlarının temas ettiğinden emin olun. Şarj yalnızca powerbank'teki ışıklar yanıp sönmeye başladığında başlar.



 **İPUCU:** Ses dosyalarını kulaklığa aktarmak için birlikte verilen USB kablosuyla powerbank'i kullanabilirsiniz. Bkz. 4.3. Çevrimdışı müzik.

 **UYARI:** Şarj etmeden önce, kulaklığın ve powerbank'in şarj portlarında sıvı kalmadığından emin olun. Şarj portlarında sıvı olması kulaklık ve powerbank devrelerine zarar verebilir.

9. Bakım ve destek

9.1. Kullanım yönergeleri

Üniteyi taşıırken dikkatli olun, bir yere çarpmayın veya düşürmeyin. Deforme olabileceğinden kulaklığı ağır nesnelerin altında saklamayın.

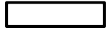
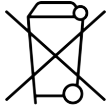
Kulaklık suya karşı dayanıklı olmasına rağmen uzun süre suda bırakmayın. Ürünün yüzeyi kirlendiğinde yumuşak ve kuru bir bezle silerek temizleyin. Mikrofonlara, düğmelere ve şarj pimlerine özellikle dikkat edin.

Kulaklık, normal şartlarda bakım gerektirmez.

Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın. Orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

9.2. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



10. Referans

10.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto Aqua saatinizle birlikte gelen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

10.2. CE

Burada Suunto Oy, HS241 tipi radyo ekipmanının 2014/53/EU Yönergesi ile uyumlu olduğunu beyan eder. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: www.suunto.com/EUconformity.





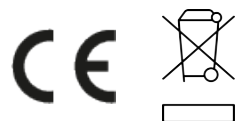
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 03/2025

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.